

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tulang belakang merupakan bagian sentral tubuh manusia yang mempunyai hubungan dengan struktur jaringan lainnya seperti jaringan pengikat sendi dan otot. Fungsi tulang belakang di samping sebagai penyangga juga memberikan perlindungan dan merupakan sendi gerak yang memungkinkan tulang belakang bergerak. Pada kehamilan timbul rasa nyeri di pinggang bawah akibat pengaruh hormon yang menimbulkan gangguan pada substansi dasar bagian penyangga dan jaringan penghubung sehingga mengakibatkan menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot; selain itu juga disebabkan oleh faktor mekanika yang mempengaruhi kelengkungan tulang belakang oleh perubahan sikap statis dan penambahan beban pada saat ibu hamil. (Suharto,2001)

Dilihat dari strukturnya, fungsi tulang belakang meliputi fungsi statis, kinetis, keseimbangan dan perlindungan. Fungsi statis tulang belakang adalah mempertahankan posisi tegak melawan gravitasi dengan energi sekecil mungkin melalui suatu mekanisme sehingga tampak sikap tubuh tertentu. Dalam fungsi pergerakan tulang belakang merupakan rangkaian dari alat gerak yang memungkinkan terjadinya gerak terarah dan bertujuan. Fungsi keseimbangan aktif dalam mempertahankan titik berat tubuh pada posisi tetap, yaitu setinggi tulang sacrum (S2) saat berdiri, terutama oleh proprioceptor

jaringan lunak sendi facet yang memberikan arah perubahan sikap dan otot tubuh. Sebagai fungsi perlindungan, melindungi organ dan jaringan penting seperti kepala, sumsum tulang belakang, akar syaraf, ganglion dan pembuluh darah. Otot-otot yang sangat berpengaruh langsung maupun tidak langsung pada keluhan nyeri punggung bawah sangatlah kompleks. (Suharto, 2001)

Setiap Manusia yang hidup sekitar 75 – 80 % pernah mengalami nyeri punggung bawah (NPB). Lebih dari 80 % pasien mengalami nyeri punggung bawah berulang. Di Amerika 2 dari 3 fisioterapi menggunakan latihan dalam penanganan NPB akut. (Dianne, 2003)

50 % wanita mengalami NPB selama Kehamilan. Dan sekitar 10 % dari wanita dengan NPB kronis dimulai ketika dia hamil. NPB kehamilan banyak dialami ketika memasuki bulan 6 kehamilan. Factor utamanya adalah peningkatan lordosis lumbal / postur sway back (McClammy, 2007)

Faktor penyebab yang paling dominan menyebabkan NPB saat kehamilan adalah oleh adanya ketidakseimbangan kerja otot bagian anterior dan posterior bagian lumbal. (Suharto, 2001)

Back Exercise menjadi sangat populer selama kehamilan. Salah satu tujuan *Back Exercise* adalah untuk memulihkan Biomekanik secara optimal/ Ketidakseimbangan otot kerja otot bagian belakang dan bagian depan dapat diatasi dengan *Back Exercise*. *Back Exercise* membantu otot dalam mengembalikan keseimbangannya. (Garshasbi, 2004).

Kinesio Taping banyak digunakan oleh dokter dan fisioterapi di seluruh dunia. *Kinesio Taping* digunakan untuk mengurangi nyeri, meningkatkan

Lingkup Gerak Sendi (LGS), Mensupport fungsi sendi, mengaktifasi sistem limfatik dan sistem endogen analgesic. Meningkatkan mikrosirkulasi dan efek fungsi otot. (Kase, 2003).

Kinesio Taping membebaskan nyeri punggung bawah setelah 2,3 hari (control group : 9,6 hari).(Gregory, 2009)

B. Identifikasi Masalah

Pada kehamilan terdapat banyak masalah diantaranya Nyeri punggung bawah (NPB), Hipertensi, Incontesia Urin,dll. NPB adalah suatu sindroma klinis yang ditandai dengan gejala utama rasa nyeri atau perasaan lain yang tidak enak di daerah tubuh bagian belakang dari rusuk terakhir atau V Th 12 sampai bagian pantat atau anus.(Suharto, 2001)

NPB mempunyai masalah – masalah diantaranya Nyeri, sekitar 50 % wanita dengan kehamilan mengeluh nyeri pada pinggang bawah. (Jamica McClammy, 2007). Selain itu ada perubahan *Center of Gravity*, penguluran otot – otot abdominal, penurunan kekuatan ligamentum, *joint laxity*, penurunan keseimbangan yang bisa menyebabkan NPB terasa berat. (Javed, 2011)

C. Pembatasan Masalah

Membatasi suatu masalah yang akan diteliti adalah penting, disamping itu juga dapat membantu mencapai sasaran pembahasan sebagaimana yang

diharapkan. Maka penulis membatasi masalah penelitian ini yaitu Nyeri Punggung Bawah Ibu dengan Kehamilan Trimester 3 di Klinik Bidan Mintuk Surakarta.

D. Rumusan Masalah

Merumuskan masalah pada penelitian ini adalah

1. Apakah ada pengaruh pemberian *Back Exercise* terhadap penurunan nyeri Punggung Bawah ibu dengan kehamilan trimester 3 ?
2. Apakah ada pengaruh pemberian *Back Exercise* beserta penambahan *Kinesio Taping* terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu dengan kehamilan trimester 3 ?
3. Apakah Ada beda Pengaruh *Back Exercise* dan *Back Exercise* disertai pemberian *Kinesio Taping* terhadap penurunan nyeri punggung bawah Ibu dengan Kehamilan Trimester 3 ?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui ada pengaruh pemberian *Back Exercise* terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu dengan kehamilan trimester 3
2. Untuk mengetahui ada pengaruh pemberian *Back Exercise* disertai pemberian *Kinesio Taping* terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu dengan kehamilan trimester 3.

3. Untuk mengetahui beda Pengaruh *Back Exercise* dan *Back Exercise* disertai pemberian *Kinesio Taping* terhadap penurunan nyeri punggung bawah Ibu dengan Kehamilan Trimester 3.

F. Manfaat Penelitian

1. Untuk Peneliti

Manfaat hasil penelitian ini bagi penulis sendiri diharapkan dapat menambah dan memperluas wawasan, serta pengetahuan penulis tentang Perbedaan Pemberiaan *Back Exercise* dan *Back Exercise* disertai pemberian *Kinesio Taping* terhadap Penurunan nyeri punggung bawah pada Ibu dengan Kehamilan Trimester 3

2. Untuk Perkembangan Ilmu Fisioterapi

Penelitian ini diharapkan sebagai Sebagai Pedoman dalam Pelaksanaan yang baik dalam penanganan nyeri punggung bawah pada ibu dengan kehamilan Trimester 3

3. Untuk Ibu Kehamilan 6 bulan keatas

Penelitian ini diharapakan dapat sebagai pedoman dalam mencegah serta mengurangi dampak kehamilan pada Trimester 3 terutama nyeri punggung bawah.